



2017-2018 年度 RI 会長テーマ

RI 第 2 6 1 0 地区

東となみロータリークラブ会報

2017-2018 年度 No.6

事務局(新) 〒939-1652 富山県南砺市福光新町 56

TEL 0763-55-6125 FAX 0763-55-6147

h.tonamirc@gmail.com



ロータリー:
変化をもたらす

(イアン H.S.ライズラリー会長)

2017-2018 年度 会長 河合耕一、幹事 長谷川吉美

例会記録(①9/6 米山奨学生卓話②9/13 ゲスト卓話:Dr.中田)

第 1873 回例会

平成 29 年 9 月 6 日(水)よいとこ井波

1. 開会点鐘：会長
2. 国歌「君が代」斉唱
3. ソング：奉仕の理想
4. ゲスト：米山奨学生・エルデネバートル・オユーンハンドさん、米山カウンセラー・水野昇平氏（上市 RC）
5. 月誕生日：横山豊介会員(20 日)、浅田裕二会員(24 日)
長谷川吉美会員(25 日)



6. 会長の時間：北朝鮮からのミサイル・核実験のニュー

スが不気味です。9/27「ロータリーデー」皆さん、ゲストのお誘いを 1 名以上、宜しくお願いします。

7. 幹事報告：①理事会報告：i；ロータリーデー9/27 です(会長の言葉で前述) ii；秋の家族旅行 10/25(水) 予定です。②北川パストガバナー(金沢 RC)お別れ会の案内が来ています。(事務局まで)③例会変更確認は、事務局まで。
8. 委員会報告：①出席委員会（中島委員長）：22 名中 15 名出席（68.18%）②広報委員会(三谷委員長)：「友」早読みより；今月「ロータリーの友月間」世界の雑誌表紙紹介、「ようこそ日本へ」在住者支援編、3 RC 実践例記載あり。縦の R ネットワークに小松東 RC の活動報告があります。③R 財団委員会(山本委員長)：「高岡市歯と口腔の健康づくり推進プロジェクト」8/30 午後 6 時半～、高岡市ふれあい福祉センター。参加者：100 名と予定したより多く、ホッとしています。これから、財団、地区、各 RC に報告書を提出します。当日のプログラムをご覧ください(回覧)。

9. ニコニコBOX(SAA：本日 6 名)

河合会長：水野カウンセラー、オユーンハンドさん、ようこそ。歓迎します。

長谷川幹事：バースディプレゼント感謝！上市 RC の水野昇平様、ようこそ。オユーンハンドさん、卓話楽しみです。

横山豊介会員：誕生祝、ありがとう。

浅田会員：バースディプレゼント有難うございます。今年

で〇歳です。定年も過ぎ、毎日楽しく旅行等、頑張ってます。

中島会員: 米山奨学生ハンダさん、ようこそ、卓話宜しく。

山本武夫会員: 米山奨学生ハンダさん、カウンセラー水野さんようこそ。8/30、高岡8RCプロジェクト無事終了。



米山奨学生卓話 「私の国モンゴルについて」

エルデネバートル・オユーンハンドさん

(富大理工学部環境応用化学専攻院生)

水野氏(米山カウンセラー): 米山奨学会は、日本と世界の繋がりを広げる事業です。かつて日本と戦うまでになった蒋介石は日本留学の経験があり、最後は台湾に逃れて、日本との交流を大事にしました。多くのアジア特に中韓の留学生がいますが、将来彼らが日本とのつながりを大事にしてくれます。米山奨学生には、日本の文化に馴染んでもらいたいです。富大理工学部修士課程のオユーンハンドさんは、長い名前なので「ハンダさん」と呼んでいます。



オユーンハンドさん: (スライドを使いながら説明あり)

2012年に来日、富山大学・工学部・環境応用化学科に入学。2016年に、富山大学の大学院に入学。その年に留学生日本語弁論大会に優勝。父が北海道の畜産大学で博士の勉強をしていたので、小学生のころ家族で二年間はど日本

に住んでいました。そこで「他人に迷惑をかけないことと責任を持って仕事をしっかりやり遂げる」ということを学びました。

モンゴルは日本の北西、中国とロシアに挟まれた国。人口は300万人ですが、面積は日本の4倍。他民族国家で言語はモンゴル語。家畜と石炭・ウラン等の自然資源を輸出し、それ以外のほとんどを輸入しています。7月11日から13日に国最大のお祭りナードム(建国記念日)があり、モンゴル相撲・競馬・弓射等が行われます。モンゴルの平均寿命は、男性が65歳、女性が75歳。日本とは反対に、ピラミッド型の人口形態で若年労働人口が多くを占めています。2000年代に入り、モンゴルはウランバートルを中心に建設業が急速に発達し、マンションやビルなどが建ち続けています。



(会報担当) 長田、桧原(写真)、山本武夫(HP)

第 1874 回例会

平成 29 年 9 月 13 日(水)よいとこ井波

- * 開会点鐘：会長
- * ソング：我等の生業
- * ゲスト：中田内科医院院長中田裕二氏（南砺 RC）
- * 会長の時間：南砺 RC 中田先生ようこそ、卓話を宜しくをお願いします。9/27R デー三楽園、各メンバー1 名勧誘を目標に、呼びかけましょう。来週休会です。今度の 18 日(月・祝)高瀬神社奉納剣道大会で、11：00 頃から、R デーの打ち合わせを高瀬でします。



- * 幹事報告(山本副幹事代理)：①例会変更確認は、事務局まで。中田先生ようこそ、卓話楽しみです。
- * 委員会報告：①出席委員会（中島委員長）：22 名中 12 名出席（54.55%）出席率低下：皆さん例会出席を！
- * ニコニコBOX(SAA：本日 4 名+1)

中田先生(南砺 RC)：本日は卓話の機会を頂き、感謝。

河合会長：中田先生、本日は宜しくをお願いします。

三角会員：中田先生ご多忙中ようこそ！卓話宜しく！

中島会員：中田先生ようこそ、卓話宜しくをお願いします。

山本武夫会員：先日から身内に嬉しい事、辛い事があり。中田先生、本日は卓話宜しく。となみ総合支援学校の学校保健委員会では、隣席です。



卓話「予防に勝る治療なし 健康寿命延伸に向けて」
中田裕二氏（中田内科医院院長：南砺 RC）

三角会員(紹介者)：本日卓話予定でしたが、先日中田医院を健診で訪問した際、9/12 南砺 RC で卓話を予定するので、聴講をと誘われました。ちょうど 9/13 に卓話当番だったので、返す言葉で、当クラブにお願いしました。中田先生、宜しくお願いします。

中田氏：昨日南砺 RC で卓話しましたが、少しアレンジします。今年アトランタ国際大会に参加しました。その際、「風と共に去りぬ」のツアーで、作家マーガレット・ミッチェルの言葉で、『長編は、途中でわけが分からなくなる。だから、最初に結末を話しておく、何とかなる』、長年の記者生活がそうさせたのです。私も、講演は聞く人を引き付けるために、これからそうしたいと思いました。

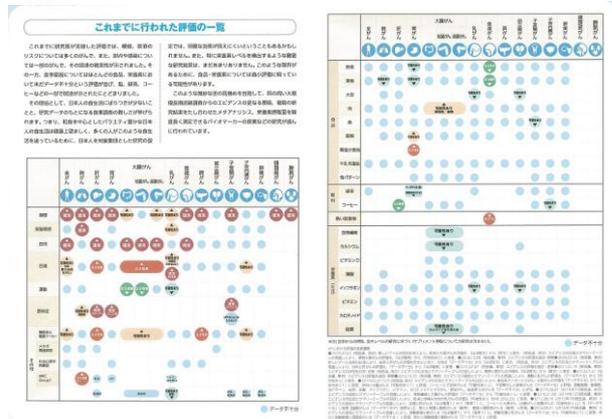
これからの社会、益々高齢者に頑張ってもらわねばならない。このために、人間ドッグなどの 2 次予防でなく、1 次予防にこそ力を入れるべきです。

当院の薦める取組み①禁煙外来(禁煙すれば、寿命は 3-4 年伸びる)②肺炎球菌ワクチン接種(高齢者の肺炎のリスクが半分に)③ピロリ菌の除菌(感染者の 8%が胃癌に！50 歳までに除菌を)

国立がん研究センター「化学的根拠に基づくがん予防」次の 5 つの健康習慣を守るだけでガンになる確率は半減：①禁煙②節酒(週 7 合：1 日平均 1 合)③食生活(減塩、野菜・果物しっかり、少しさまして)④身体活動 1 日 8000 歩。⑤適正体重：やせ過ぎず太り過ぎず。

認知症予防：①緑茶 1 日 5 杯以上 ②蜜柑類 毎日摂取③キノコ 週 3 回以上 ④コーヒーも時々以上摂取。

予防に勝る治療はなく、予防には本人の健康意識・自助努力が最も大切と思われる。



(会報担当) 長田(写真)、山本武夫 (HP)
今号は、合併号です。3 頁になりました。